

ПРОЯВИ ФЕНОМЕНУ ВИВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ У УЧАСНИКІВ ТРЕНІНГІВ З НЕЙРО-ЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ

MANIFESTATIONS OF LEARNED HELELESS PHENOMENON IN NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING TRAINING PARTICIPANTS

Представлено аналіз досліджень безпорадності у психології та її різнобічний вплив на особистісний розвиток, поведінку та результативність діяльності індивіда. Вченими дано визначення особистісної безпорадності як «прояву у життєдіяльності суб'єкта пасивності поведінки, нездатності використовувати наявні можливості бажаного перетворення ситуації, труднощами у взаєминах з навколишніми».

Для реалізації емпіричного дослідження було підбрано комплекс психодіагностичних методик: Методика самооцінки емоційних станів; Тест – опитувальник «Потреба в досягненні мети»; методика «Тест на оптимізм» (адаптований варіант опитувальника ASQ); методика оцінки рівня суб'єктивного контролю (РСК); п'ятифакторний особистісний опитувальник, або «Велика п'ятірка».

У результаті здійсненого емпіричного дослідження психологічних особливостей проявів феномену вивченої безпорадності у учасників тренінгів з НЛП, які за рівнями мотивації звернення були поділені на 2 групи: I група за зверненням із психологічними проблемами та II група за зверненням із мотивацією до досягнень, ми мали змогу виявити особливості прояву показників атрибутивного стилю, самооцінки емоційних станів, де виявлено значущу відмінність за показником «піднесеність – пригніченість» між учасниками тренінгів із НЛП 1 групи та 2 групи; мотивації досягнення у представників 1 та 2 груп відрізнялася; за проявами оптимізму отримано статистично значиму різницю у проявах за показником широта невдач, Я-невдача, Я-успіх між представниками 1 та 2 груп; за рівнем суб'єктивного контролю за показником інтернальності в галузі здоров'я між представниками 1 та 2 груп. П'ятифакторний особистісний опитувальник дозволив виявити інші особистісні характеристики осіб з вивченою безпорадністю, де статистично значима відмінність у представників 1 та 2 груп спостерігалася за показником «нейротизм». Отримані результати дослідження дали змогу виявити прояви сформованості вивченої безпорадності у осіб, які звертаються за психологічною допомогою у вигляді тренінгів з НЛП. Було доведено, що прояви показників феномену вивченої безпорадності відрізняються в залежності від мотиву звернення у учасників тренінгів з нейро-лінгвістичного програмування.

Ключові слова: вивчена безпорадність, мотивація, локус контролю, НЛП.

The analysis of researches of helplessness in psychology and its various influence on personal development, behavior and efficiency of activity of the individual is presented. Scientists have defined personal helplessness as "a manifestation in the life of the subject of passivity of behavior, inability to use the available opportunities for the desired transformation of the situation, difficulties in relationships with others."

To implement the empirical study, a set of psychodiagnostic techniques was selected: Methods of self-assessment of emotional states; Test – questionnaire "The need to achieve the goal"; "Optimism Test" method (adapted version of the ASQ questionnaire); method of assessing the level of subjective control (CSC); five-factor personality questionnaire, or "Big Five".

Participants of empirical study were participants of NLP training and were divided into 2 groups according to the levels of motivation of the appeal: Group "1" for dealing with psychological problems and Group "2" for dealing with achievement motivation. As the result, the manifestation of indicators of attributive style, self-assessment of emotional states were revealed, where a significant difference in the indicator "elevation – depression" was revealed between the participants of NLP trainings of group 1 and group 2; the motivation of achievement of the representatives of the 1st and 2nd groups differed; by manifestations of optimism there was a statistically significant difference in the manifestations of the breadth of failures, self-failure, self-success between representatives of groups 1 and 2; according to the level of subjective control over the indicator of internality in the field of health between the representatives of groups 1 and 2. The five-factor personality questionnaire revealed other personal characteristics of people with learned helplessness, where a statistically significant difference in representatives of groups 1 and 2 was observed in the indicator of "neuroticism".

The results of the study made it possible to identify the manifestations of the learned helplessness in people who seek psychological help in the form of NLP training. It was proved that the manifestations of the learned helplessness differ depending on the motive of the participants in the trainings on neuro-linguistic programming.

Key words: learned helplessness, motivation, locus of control, NLP.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.29>

Яковенко С.І.

д. психол. н.,
професор кафедри
соціальної психології
ТОВ «Київський інститут
сучасної психології та психотерапії»

Пономарьова В.К.

к. психол. н.,
доцент кафедри соціальної психології
ТОВ «Київський інститут сучасної
психології та психотерапії»

Трофімова Д.О.

к. психол. н.,
доцент кафедри соціальної психології
ТОВ «Київський інститут сучасної
психології та психотерапії»

Події та зміни в соціокультурній площині, які можна спостерігати в нашій державі, надають, з одного боку, широкі можливості для особистісної самореалізації кожного громадянина, з іншого – щоб ними скористатись, необхідно мати компетентність, відповідальність, готовність самостійно вирішувати проблеми. При цьому, часто не маючи належного соціального захисту. Тому досить

поширеними переживаннями, які характерні сучасній людині, є безпорадність перед життєвими складнощами та викликами. Розмаїття контекстів життєдіяльності особистості, в яких постає питання безпорадності дуже широке: професійна сфера, освіта, політичне життя, спорт, сімейні стосунки тощо, тому часто може спричиняти різні форми дезадаптивної поведінки (вживання алко-

голю чи психоактивних речовин, схильність до суїциду).

Оскільки явище вивченої безпорадності охоплює таку широку палітру життєвих контекстів, беззаперечно важливе його розуміння й аналіз його поведінкових проявів, вплив на соціальну активність, особистісний розвиток людини, тому активно вивчається зарубіжними психологами вже більше як півстоліття.

Вивчена безпорадність – як цікавий комплексний феномен, являє собою одну з базових людських проблем. Кожна людина, час від часу, стикалась зі станом гнітючих переживань, з якого іноді тяжко вийти, коли відчуваєш себе не здатним впоратися з чимось, що іншим не здається проблематичним, з відчуттям, що все марно і все одно нічого доброго не вийде. Всі подібні ситуації мають в своїй основі схожі труднощі:

- неможливість ставити цілі, коли нічого не хочеться;
- нездатність почати діяти, коли важко розпочати, хочеться відкласти на потім, і, взагалі, хотілося б, але постійно є якісь перешкоди;
- легка відмова від своєї початкової мети, коли передумав і чомусь те, до чого прагнув, раптом стало не цікавим;
- розчарування при перших же труднощах, коли будь-яка необхідність проявити себе повністю знесилює.

Феномен вивченої безпорадності звертав велику увагу дослідників таких як Д. Цирінг, Х. Шульц, Я. Хірто та ін. Відносна стійкість вивченої безпорадності підтверджена Ф. Фінхам зі співавт. Дослідники М. Бернс та М. Селігман притримуються думки, що безпорадність залишається у людини впродовж всього життя.

Феномен вивченої безпорадності достатньо давно відомий, проте технології роботи з ним не в достатній мірі пропрацьовані. Тому ми вважаємо, що актуальною темою нашого дослідження: «Психологічні особливості проявів феномену вивченої безпорадності у учасників тренінгів з нейро-лінгвістичного програмування».

Мета статті – експериментальне обґрунтування психологічних особливостей проявів феномену вивченої безпорадності у учасників тренінгів з нейро-лінгвістичного програмування.

Феномен «безпорадність» майже 50 років поспіль привертає свою увагу західних, російських та українських психологів. Його дослідження проводяться з метою більш глибокого розуміння й аналізу його проявів в поведінкових реакціях, соціальній активності людини, розвитку особистості [1].

Теорія вивченої безпорадності (*learned helplessness*, англ.; *выученная беспомощность*, рос.) як у послідовників біхевіорист-

ського, так і когнітивного підходів, вважається психологічним феноменом, станом, що виникає внаслідок реакції на негативні або травмуючі події [1].

М. Єнікеєв у «Психологічному енциклопедичному словнику» надає наступне визначення: «Вивчена безпорадність є станом тривалої пасивності у окремих ситуаціях, який виникає в результаті систематичних невдач, непереборних перешкод, цей стан має тенденцію до генералізації тобто поширення на суміжні види діяльності» [2].

Дослідник В. Жмуров у «Великій енциклопедії з психіатрії» надає власне визначення вивченої безпорадності – це стан безпорадності, який викликаний несприятливими ситуаціями, що особистість не може попередити та подолати [42].

В українській психології вивчення цього феномену не є достатньо розповсюдженим і часто описує лише окремі аспекти психічних проявів особистості.

Дослідження психологічного феномену вивченої безпорадності у західній психології здійснювалося, в основному, у двох напрямках [3]:

- психологія безпорадності вивчається у людей у лабораторних умовах та реальному житті (Л. Абрамсон, К. Петерсон, М. Селігман, Дж. Тісдейл, Д. Хірто та ін. [4, 5, 6]);
- психологія вивченої безпорадності вивчається у тварин (С. Майер, Дж. Овермайер, М. Селігман, Р. Соломон та ін. [7, 8]).

Для дослідження психологічних особливостей проявів феномену вивченої безпорадності у учасників тренінгів з нейро-лінгвістичного програмування нами було застосовано наступний психодіагностичних інструментарій:

1. Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уесман та Д. Рикс);
2. Тест – опитувальник «Потреба в досягненні мети» (автор Ю. Орлов);
3. Методика «Тест на оптимізм» (авторка Л. Рудіна) (адаптований варіант опитувальника ASQ);
4. Методика оцінки рівня суб'єктивного контролю (РСК) (автори Е. Бажин, Е. Голинкіна та Л. Еткінд);
5. П'ятифакторний особистісний опитувальник, або «Велика п'ятірка» («Чудова п'ятірка»).

Для реалізації завдань дослідження була сформована вибірка, яка представлена 60 учасниками тренінгів НЛП курсу НЛП-Практик, вік досліджуваних склав від 21 до 55 років (27 чоловіків і 33 жінок).

Досліджувані на початку курсу отримували запитання щодо мотивів звернення для відвідування тренінгів.

Серед мотивів звернення переважали наступні:

- «Я прийшов розібратися у собі»;

- «неприйняття себе»;
- «не знаю чого хочу у житті»;
- «пошук себе»;
- «немає смислу та мети у житті»;
- «відсутність проти водії маніпуляціям»;
- «мною маніпулюють»;
- «для досягнення успіху»;
- «для покращення кар'єри».

За представленими мотивами звернення нами було сформовано дві групи досліджуваних:

- I група за зверненням із психологічними проблемами (30 осіб);
- II група за зверненням із мотивацією до досягнень (30 осіб).

База дослідження. Робота здійснена під керівництвом Клименко В. на базі Тренінгового центру НЛП «Alter Systems».

Використовуючи методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса, ми досліджували актуальні емоційні стани учасників тренінгу НЛП за чотирма шкалами тверджень: «спокій – тривога», «енергійність – втома», «піднесеність – пригніченість», «впевненість в собі – безпорадність» і загальним рівнем самооцінки. Було виявлено статистично значущу відмінність за показником «Піднесеність – пригніченість» між учасниками тренінгів із НЛП 1 групи та 2 групи. Серед представників 1 групи виявлено три рівні загальної самооцінки: високий – у 33,3% опитаних, середній – у 39,6% опитаних та низький – у 27,1% опитаних (який характеризується такими емоційними проявами як підвищений рівень тривожності, невпевненість, пригніченість та безпорадність). Серед опитаних 2 групи ми спостерігали лише високий – у 60,4% опитаних та середній рівні прояву – у 39,6% учасників тренінгу НЛП.

Згідно отриманих у дослідженні результатів дослідження Тесту – опитувальника «Потреба в досягненні мети» (автор Ю. Орлов) бачимо, що середній баз за потребою у досягненні знаходився в межах $9,36 \pm 1,71$ балів у 1 групі досліджуваних та $12,0 \pm 1,57$ балів у 2 групі досліджуваних (різниця між групами є значимою, при $p < 0,05$, $p = ,001$).

Методика також дозволяє виявити рівні мотивації потреби у досягненні мети: низький, середній та високий. Було виявлено, що у досліджуваних 1 групи переважають середні (59,7%) показники рівня потреби в досягненні мети. Мотивація нижче середнього рівня виявлена у 27,1%, а у 13,2% респондентів 1 групи відзначаються вкрай низький рівень мотивації досягнення успіху, а дуже високо вмотивованих учасників немає взагалі.

У представників 2 групи показники потреби в досягненні мети проявлені середнім рівнем (у 96,7% опитаних) та рівень нижче середнього виявлений у 3,3% опитаних.

Оскільки потреба в досягненні найбільш тісно пов'язана з успішністю в діяльності, можна припустити, що у більше третини осіб 1 групи недостатньо виражена внутрішня мотивація діяльності і переважають зовнішні мотиви. При цьому вони більше спонукаються захисною мотивацією.

Виявлена статистично значима різниця між проявами потреби у досягненні мети у учасників тренінгу НЛП 1 та 2 груп.

Для діагностики особливостей атрибутивного стилю використовувалася методика «Тест на оптимізм». Майже половина учасників тренінгу НЛП 1 групи характеризуються песимістичним атрибутивним стилем, тобто впевненістю в постійності негативних подій та стабільності їх причин, і навпаки – у непостійності та тимчасовості позитивних подій. Більшість опитаних 1 групи характеризуються песимістичним атрибутивним стилем, що проявляється в їх схильності сприймати невдачі як постійні й такі, що відбуваються у всіх сферах життєдіяльності, а також приписувати собі відповідальність за погані події (невдачі). Показник оптимістично налаштованих учасників (з оптимістичним стилем атрибуції) є дещо меншим й значна кількість респондентів продемонструвала проміжні результати у сприйманні і поясненні негативних та позитивних подій. На відміну від представників 2 групи, показники яких є більш оптимістичними.

Виявлення екстернального або інтернального типу поведінки (локусу контролю) і того, як людина інтерпретує значущі для неї події, ми визначали за допомогою методики оцінки РСК. За шкалою загальної інтернальності (Із) було виявлено, що у 36,6% опитаних 1 групи та у 100% респондентів 2 групи переважає високий РСК над будь-якими значущими ситуаціями (інтернальний контроль, інтернальна особистість). Такі учасники вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті були результатом їхніх дій. Таким чином, вони відчувають власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя загалом. Це особи більш впевнені в собі, спокійні, доброзичливі. Для них характерним є позитивне ставлення до світу й певна усвідомленість сенсу і цілей життя. Результати за шкалою Із відповідають рівню екстернального контролю (екстернальна особистість). Такі досліджувані не бачать зв'язку між своїми діями та значущими для них подіями в житті, не вважають себе здатними контролювати їх розвиток. Вони вважають, що більшість подій їхнього життя є результатом випадку або дій інших людей. Для них властива підвищена тривожність, стурбованість, підвищена агресивність та менша терпимість до інших.

Прояви особистісних показників темпераменту і характеру у учасників тренінгу НЛП можна побачити завдяки аналізу результатів дослідження п'ятифакторного особистісного опитувальника, або «Велика п'ятірка» («Чудова п'ятірка»).

За шкалою екстраверсії – інтроверсії 70,7% опитаних 1 групи та 67,6 % досліджуваних 2 групи мають високий рівень вираженості, що характеризує їх як енергійних та комунікабельних людей, емоційно позитивно налаштованих з тенденцією шукати стимуляцію в компанії інших і часто балакучих. Високі показники ступеню вираженості фактору прихильності спостерігаються у 65,1 % осіб 1 групи та 61,8 % опитуваних 2 групи. Вони доброзичливі, здатні до співчуття та кооперації, схильні до довірливого і альтруїстичного характеру. Також це може свідчити, що людина загалом вони добре виховані. Висока злагодженість часто розглядається як наївність або покірність.

За шкалою самоконтроль – імпульсивність 49,5 % осіб 1 групи та 55,9 % досліджуваних 2 групи мають високий рівень, 37,3 % осіб 1 групи та 32,4 % осіб 2 групи середній рівень вираженості самоконтролю. Ця характеристика перш за все про сумлінність цих людей. Вони мають тенденцію бути організованими та надійними, демонструвати самодисципліну, діяти слухняно, прагнути до досягнення і віддавати перевагу планованій, а не спонтанній поведінці. Висока сумлінність часто сприймається як впевненість і одержимість. Низькі сумлінність і самоконтроль пов'язані з гнучкістю і спонтанністю, але можуть також виявлятися як неспроможність та відсутність надійності. Така імпульсивність виявляється у 13,2 % осіб 1 групи та 11,8 % респондентів 2 групи.

Високий невротизм або емоційна нестійкість виявляється у 67,4 % респондентів 1 групи та 29,4 % респондентів 2 групи, а середній рівень у 21,7 % осіб 1 групи та 26,5 % осіб 2 групи. Що говорить про те, що у них виявляються тенденції бути схильними до психологічного стресу, легко відчувати неприємні емоції, такі як гнів, тривога, депресія та уразливість. Низька стабільність виявляється як реактивна і збудлива особистість, часто зустрічається у динамічних індивідів, але може сприйматися як нестабільна або небезпечна. Крім того, люди з більш високим рівнем невротизму, як правило, мають гірше психологічне благополуччя. Нейротизм також відноситься до ступеня емоційної стійкості та імпульсного контролю, і його іноді називають «емоційною стійкістю». Висока стійкість спостерігається у 10,9% осіб 1 групи та 44,1 % учасників дослідження 2 групи, їх можна характеризувати як стабільних і спокійних особистей, але вожночас їх можна розглядати як незворушливих та байдужих.

16,7% опитаних 1 групи та 73,5% учасників 2 групи демонструють високий рівень еспресивності, відкритості досвіду. Для людей з такою рисою характерне легке ставлення до життя. Вони справляють враження безтурботних і безвідповідальних. До життя вони ставляться як до гри, здійснюючи вчинки, за якими навколишні бачать прояв легковажності. Людина, яка має високі оцінки за цим фактором, задовольняє свою цікавість, проявляючи інтерес до різних сторін життя. Легко навчається, але недостатньо серйозно ставиться до систематичної наукової діяльності, тому рідко досягає великих успіхів в науці. Така людина часто вже не відрізняє вимисел від реальностей життя. Частіше довіряє своїм почуттям і інтуїції, ніж здоровому глузду, мало звертає увагу на поточні повсякденні справи і обов'язки, уникає рутинної роботи.

76,7 % опитаних 1 групи та 17,6 % осіб 2 групи мають середній рівень вираженості фактору експресивності. І 6,6% осіб 1 групи та 9,9 % осіб 2 групи демонструють низький рівень або практичність. Люди з вираженою рисою практичності за своїм складом реалісти, добре адаптовані в повсякденному житті. Вони тверезо і реалістично дивляться на життя, вірять в матеріальні цінності більше, ніж в абстрактні ідеї. Часто стурбовані своїми матеріальними проблемами, наполегливо працюють і проявляють неабияку наполегливість, втілюючи в життя свої плани. Негнучкі та неартистичні, часто прості і позбавлені почуття гумору в звичайному житті, проявляють сталість своїх звичок і інтересів. Не люблять різких змін у своєму житті, вважають за краще сталість і надійність у всьому. Їх важко вивести з рівноваги, вплинути на зроблений вибір. До всіх життєвих подій такі люди підходять з логічної міркою, шукають раціональних пояснень і практичної вигоди.

П'ятифакторний особистісний опитувальник дозволив виявити інші особистісні характеристики осіб з вивченою безпорадністю, де статистично значима відмінність у представників 1 та 2 груп спостерігалася за показником «нейротизм».

Висновки з проведеного дослідження. Особистісна безпорадність як психологічний феномен є багатокomпонентною особистісною властивістю, стійкою тенденцією до аналізу різниці ресурсів особистості та потреб в залежності від ситуації, що може мати суб'єктивну оцінку у якості непереборності та не підконтрольності. Це буде залежати від змісту складної ситуації зі своїми специфічними рисами.

У результаті здійсненого емпіричного дослідження психологічних особливостей проявів феномену вивченої безпорадності у учасників тренінгів з НЛП, які за рівнями мотивації звернення були поділені на 2 групи:

I група за зверненням із психологічними проблемами та II група за зверненням із мотивацією до досягнень, ми мали змогу виявити особливості прояву показників атрибутивного стилю, самооцінки емоційних станів, де виявлено значущу відмінність за показником «піднесеність – пригніченість» між учасниками тренінгів із НЛП 1 групи та 2 групи; мотивації досягнення у представників 1 та 2 груп відрізнялася; за проявами оптимізму отримано статистично значиму різницю у проявах за показником широта невдач, Я- невдача, Я-успіх між представниками 1 та 2 груп; за рівнем суб'єктивного контролю за показником інтернальності в галузі здоров'я між представниками 1 та 2 груп. П'ятифакторний особистісний опитувальник дозволив виявити інші особистісні характеристики осіб з вивченою безпорадністю, де статистично значима відмінність у представників 1 та 2 груп спостерігалася за показником «нейротизм». Отримані результати дослідження дали змогу виявити прояви сформованості вивченої безпорадності у осіб, які звертаються за психологічною допомогою у вигляді тренінгів з НЛП та підтвердити наше припущення про те, що прояви показників феномену вивченої безпорадності відрізняються в залежності від мотиву звернення у учасників тренінгів з нейро-лінгвістичного програмування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дучимінська Т. І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів: дис... канд. псих. наук / Т.І. Дучимінська. – Луцьк, 2013. – 289 с.
2. Циринг Д.А. Психология выученной беспомощности: учебное пособие. М: Издательский центр «Академия», 2005. 120 с.
3. Девятковская И.В. Выученная беспомощность как профессиональная деструкция и психологический барьер развития личности // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. Материалы VII Международной научно-практической конференции. 2015. С. 155-156.
4. Abramson L.Y., Seligman M. E. P., Teasdale J. D. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation // Journal of Abnormal Psychology. 1978. 87, pp. 49-74.
5. Peterson C., Seligman M. E. P. Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence // Psychological Review. 1984. 91, pp. 347-374.
6. Hiroto D. Locus of control and learned helplessness. Journal of Experimental Psychology, 1974, 102, 187-193.
7. Overmier J.B., Seligman M.E.P Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. Journal of Comparative and Physiological Psychology, 1967. 63.
8. Seligman M.E.P. Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco: Freeman, 1975.